Centre de santé et de services sociaux
de la Haute-Yamaska



COMMENT SE DÉBARRASSER DES POUX ??

JOUR 1	▶ Faire **<u>le 1er shampoing contre les poux</u>** en suivant le mode d'emploi de façon stricte. **Ne jamais utiliser de vinaigre, lavande ou tout autre produit pouvant faire échec au shampoing contre les poux.**
	▶ Enlever les lentes et les poux.
	▶ Ne pas laver les cheveux durant 2 jours après le shampoing contre les poux. ▶ Si besoin, laver les cheveux avec un shampoing **sans** revitalisant afin d'éviter de diminuer l'effet du shampoing contre les poux.
	▶ Vérifier les frères et les sœurs ainsi que les parents. Traiter **seulement** les personnes infectées (attention à ceux qui dorment dans le même lit).
	▶ Laver à l'eau très chaude : le manteau, la tuque, la literie et les serviettes.
	▶ Mettre dans un sac de plastique : l'oreiller, toutous et manteaux non lavables pour 10 jours – et bien fermer le sac.
	▶ Passer l'aspirateur sur les matelas, les fauteuils, les sièges d'auto.
	▶ Faire tremper les peignes, brosses, élastiques, barrettes dans de l'eau très chaude pendant 10 minutes.
	▶ **Retour à l'école, si toutes les étapes du JOUR 1 ont été respectées.**

JOUR 2	▶ Vérifier les cheveux de l'enfant.
	▶ Enlever les lentes.
	▶ Vérifier les cheveux de tous les membres de la famille, tous les jours, et ce, jusqu'au 10e jour pour s'assurer qu'il n'y a pas de nouveaux cas de pédiculose dans la famille.

JOUR 3	▶ Vérifier les cheveux . **S'il y a des poux vivants**, refaire un traitement avec une **autre sorte de shampoing** contre les poux, car le premier n'a pas été efficace et **recommencer les étapes au JOUR 1.**
	▶ **Si pas de poux vivants**, continuer à enlever les lentes.



JOUR 4	▶ Vérifier les cheveux.
	▶ Enlever les lentes.

JOUR 5	▶ Vérifier les cheveux.
	▶ Enlever les lentes.

JOUR 6	▶ Vérifier les cheveux.
	▶ Enlever les lentes.

JOUR 7	▶ Vérifier les cheveux.
	▶ Enlever les lentes.
	▶ Redonner **le 2e shampoing** contre les **poux, même** s'il n'y a plus de poux ou de lentes, pour s'assurer de la destruction complète des lentes qui auraient pu survivre au premier traitement du **JOUR 1**.

JOUR 8	▶ Vérifier les cheveux.
	▶ Enlever les lentes.

JOUR 9	▶ Vérifier les cheveux.
	▶ Enlever les lentes.

JOUR 10	▶ Vous pouvez ressortir les vêtements et objets non lavables contenus dans le sac vert.
	▶ Afin de **prévenir** la **réapparition** de poux, continuez d'examiner la tête de vos enfants une (1) fois par semaine, et ce, durant toute l'année scolaire.

POUR PLUS D'INFORMATION, CONTACTER INFO SANTÉ AU 811

N.B. : Consulter votre pharmacien concernant l'accès à un traitement recommandé par la santé publique et remboursable partiellement ou complètement par les assurances privées ou publiques.

Source: CSSS Saint-Laurent (CLSC Huntingdon)



Centre de santé et de services sociaux de la Haute-Yamaska

Pour rejoindre
l'infirmière d'Info-santé, 811
Pour rejoindre Sonya Pépin, inf.
de l'école, 450 375-1442, poste 6405

TOUT SAVOIR SUR LES POUX DE TÊTE

Les poux existent depuis toujours et ne sont pas près de disparaître. Heureusement, ils ne sont pas dangereux, mais ils sont dérangeants...

Québec

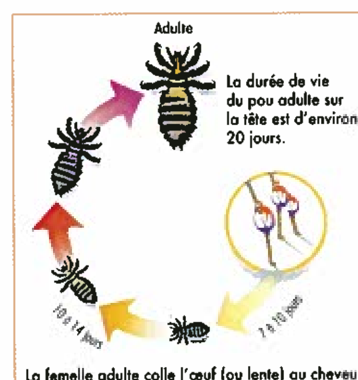


Le saviez-vous ?

- Les poux de tête ne causent pas toujours de démangeaisons.
- Ils se trouvent souvent chez les enfants qui fréquentent le milieu scolaire ou le milieu de garde, particulièrement au retour des vacances.
- Ils s'attaquent à tout le monde, les riches comme les pauvres.
- Ils aiment autant les cheveux propres que les cheveux sales.
- Ils se nourrissent de sang humain.
- Ils résistent aux shampoings ordinaires, mais sont facilement tués par un traitement spécial contre les poux.
- Ils ne transmettent pas de maladies.
- Ils ne vivent pas sur les animaux domestiques.

• • • Les poux de tête:

- sont de minuscules insectes grisâtres;
- vivent environ 30 jours, près de la racine des cheveux et parfois sur les sourcils et dans la barbe;
- pondent de 6 à 8 œufs (lentes) par jour;
- ne sautent pas et ne volent pas.



La femelle adulte colle l'œuf (ou lente) au cheveu avec une substance ressemblant à de la colle, près du cuir chevelu.

• • • Les lentes:

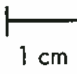
- s'accrochent à la tige des cheveux;
- sont difficiles à enlever.

LES LENTES VIVANTES :

- sont des œufs de couleur blanc grisâtre qui ressemblent à des pellicules gonflées, luisantes et translucides;
- se trouvent le plus souvent à moins de 1 cm du cuir chevelu.

LES LENTES MORTES :

- sont plus blanches et desséchées;
- se trouvent surtout à plus de 1 cm du cuir chevelu.


1 cm

*Une **pellicule**, une **poussière** ou une **saleté** qui s'enlève facilement **n'est pas une lente**.*

Comment s'attrapent les poux de tête ?



- Les poux passent facilement d'une tête à l'autre s'il y a **contact entre les cheveux**, par exemple au moment d'une accolade.
- Les poux de tête **ne s'attrapent pas facilement au contact d'objets personnels** tels que les chapeaux, les peignes, les brosses à cheveux et les taies d'oreiller, ni par contact avec les dossiers de divans, les draps, les tapis, les lunettes, etc.

Comment savoir si on a des poux ou des lentes ?

Par un EXAMEN DE LA TÊTE, de PRÉFÉRENCE AVEC un PEIGNE FIN destiné à cet usage. On trouve généralement moins de 10 à 20 poux sur une tête infestée, d'où l'importance de faire un examen attentif.

QUAND ?

- Au moins une fois par semaine, au moment d'un lavage régulier des cheveux, surtout au retour de vacances des enfants.
- Tous les jours s'il y a présence de poux dans l'entourage.
- Dès qu'il y a démangeaison du cuir chevelu.

COMMENT ?

- Placer la tête sous un bon éclairage : les poux de tête fuient la lumière, ce qui permet de les voir se déplacer ; une loupe peut aussi aider à les trouver.
- Rechercher les poux et les lentes, surtout derrière les oreilles et près de la nuque.



- Séparer les cheveux en mèches de la largeur du peigne fin ou, pour les cheveux très longs, en mèches d'environ 2 cm.
- Passer le peigne fin selon la procédure décrite plus loin (voir *Procédure pour enlever les lentes*).
- Examiner les cheveux par section, d'un côté à l'autre de la tête et depuis la zone frontale jusqu'à la nuque.
- Après chaque coup de peigne, vérifier la présence de poux ou de lentes sur le peigne fin.

Il est important de se **laver les mains** après chaque examen.

Quoi faire si on a des poux ou des lentes ?

- **Appliquez** le plus tôt possible un traitement contre les poux.
- **Avisez** immédiatement l'école, le service de garde et les personnes ayant été en contact étroit avec la personne infestée. L'enfant peut retourner dans son groupe immédiatement après la première application du traitement.
- **Examinez** la tête de **toutes les personnes** dans la famille.



Traitez SEULEMENT les personnes qui ont des poux ou des lentes vivantes. Le traitement est plus efficace lorsque toutes les personnes ayant des poux sont traitées **en même temps** (la même journée).

Comment prévenir les poux de tête ?

Garder les cheveux longs attachés.

Rappeler aux enfants :

- d'éviter de se coller la tête contre celle des autres ;
- de placer tuque, casquette et foulard dans la manche de leur manteau.

Examiner régulièrement la tête des enfants.

Il n'existe pas de traitement de prévention. Seuls un dépistage et un traitement rapides des personnes atteintes peuvent prévenir la propagation des poux de tête.

La collaboration des parents est essentielle pour la prévention et le contrôle des poux de tête.

Comment traiter les poux de tête ?

L'enfant qui a des poux ou des lentes doit être traité avec un produit contre les poux.



Choix du produit

Le ministère de la Santé et des Services sociaux recommande les produits décrits ci-dessous :

- **Premier choix pour le traitement :**
  Kwellada-PMD 1 % ou Nix® 1 % (produits qui contiennent de la perméthrine).
  Ces produits sont recommandés pour les enfants de 2 ans ou plus.

- **En cas d'échec avec le traitement à la perméthrine :**
  ProntoMD ou R & CMC (produits qui contiennent des pyréthrines et du butoxyde de pipéronyle).
  Ces produits peuvent être utilisés pour les enfants de moins de 2 ans.

La perméthrine et les pyréthrines peuvent être utilisées par les femmes enceintes et allaitantes, la perméthrine étant le premier choix. Il est suggéré d'en aviser le médecin traitant lors d'un suivi médical.

- **En cas d'échec avec les traitements recommandés précédemment :**
  ResultzMC, selon les indications et le mode d'emploi du fabricant.

Tous ces produits sont en vente libre en pharmacie. D'autres produits contre les poux sont offerts sur le marché, mais leur efficacité n'a pas été démontrée par des études publiées.

L'application des produits contre les poux peut provoquer des démangeaisons ou une légère sensation de brûlure sur le cuir chevelu.

Si les sourcils sont infestés, appliquer de la gelée de pétrole (VaselineMD ou Lacri-lubeMD) de 2 à 4 fois par jour pendant 1 semaine. Par la suite, les lentes mortes peuvent être enlevées avec les ongles ou une pince à sourcils, en les faisant glisser le long du sourcil.

Fréquence d'application

Peu importe le produit utilisé, le traitement consiste en **2** applications du même produit, la **deuxième** étant faite de 7 à 10 jours après la première, même si l'on ne voit plus de poux vivants et de lentes viables dans la chevelure.

Si des **poux vivants** (il faut en être sûr afin d'éviter un surtraitement) sont observés 48 heures après la première application du produit, il est recommandé de refaire un traitement aussitôt en utilisant un autre produit d'une catégorie différente parmi ceux qui sont mentionnés ci-dessus.

Consultez un professionnel de la santé pour tout doute sur l'efficacité du traitement.

Procédure pour l'application du produit

Kwellada-P^MD 1 % ou Nix® 1 % (après-shampoings)



Laver les cheveux avec un shampoing ordinaire **ne contenant pas de revitalisant**. Rincer les cheveux à l'eau claire et les sécher avec une serviette.



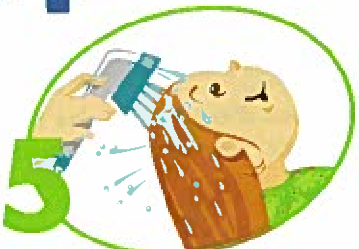
Bien agiter le flacon du produit contre les poux.



Appliquer de 25 à 50 ml du produit sur le cuir chevelu (jusqu'à 100 ml si les cheveux sont longs). Masser pour bien imbiber les cheveux du produit, surtout près de la nuque et derrière les oreilles.



Laisser agir **pendant 10 minutes.**



Rincer à fond à l'eau fraîche au-dessus du bain ou du lavabo.



Sécher les cheveux avec une autre serviette ou au séchoir. Déposer les serviettes avec les articles à nettoyer.



Passer le peigne fin pour les poux tous les jours.

Répéter l'application après 7 à 10 jours.

Pour permettre une meilleure efficacité du traitement contre les poux :

- ne pas utiliser un shampoing 2 en 1 ou un revitalisant avant l'application du produit;
- ne pas laver les cheveux durant 48 heures après l'application du produit;
- ne pas utiliser de produit à base de vinaigre.

Pronto^MD, R & C^MC (shampoings revitalisants)



Appliquer de 25 à 50 ml du produit **sur les cheveux secs** (jusqu'à 100 ml si les cheveux sont longs). Masser pour bien imbiber tous les cheveux du produit, surtout près de la nuque et derrière les oreilles.



Laisser agir **pendant 10 minutes** (sans diluer).



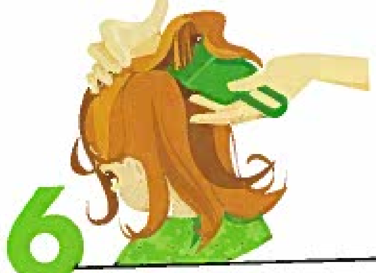
Ajouter de l'eau en petite quantité jusqu'à la formation de mousse.



Rincer à fond à l'eau fraîche au-dessus du bain ou du lavabo.



Sécher les cheveux avec une serviette ou au séchoir. Déposer la serviette avec les articles à nettoyer.



Passer le peigne fin pour les poux tous les jours.

Répéter l'application après 7 à 10 jours.

Un flacon de produit de format individuel coûte environ 10 $, et un flacon de format familial, 20 $.
Avec une ordonnance, les produits contre les poux peuvent être obtenus gratuitement ou à prix réduit, selon le régime d'assurance de la famille.
On peut se procurer un peigne fin pour quelques dollars à la pharmacie. Certains fabricants de produits contre les poux donnent un peigne fin.

• • • Procédure pour enlever les lentes

Si vous recevez un avis de l'école ou du service de garde vous demandant d'enlever les lentes, voici la procédure à suivre :

- Appliquer **une serviette humide sur le cuir chevelu** durant au moins 30 minutes. Cela permettra de décoller les lentes plus facilement.
- Placer la tête sous un bon éclairage : les poux de tête fuient la lumière, ce qui permet de les voir se déplacer; une loupe peut aussi aider à les trouver.
- Se munir d'un peigne fin pour les poux de tête et se placer à la portée de l'eau chaude.
- Démêler les cheveux avec un peigne ordinaire.
- Séparer les cheveux en mèches de la largeur du peigne fin ou, pour les cheveux très longs, en mèches d'environ 2 cm.
- Passer le peigne fin mèche par mèche.
- Incliner le peigne fin vers le cuir chevelu et l'enfoncer dans la mèche de cheveux le plus proche possible du cuir chevelu.
- S'assurer que les dents du peigne fin ont bien pénétré la mèche de cheveux jusqu'au fond du peigne.
- Glisser le peigne fin depuis le cuir chevelu vers l'extrémité de la mèche de cheveux.
- Examiner les cheveux par section, d'un côté à l'autre de la tête et depuis la zone frontale jusqu'à la nuque.
- Porter une attention particulière à l'arrière des oreilles et à la nuque.
- Tremper le peigne fin dans l'eau chaude après chaque coup de peigne.

Pour enlever une lente qui résiste au peigne fin, on peut utiliser les ongles ou une pince à sourcils, en la faisant glisser le long du cheveu.

• • • Nettoyage des objets personnels

Le risque de transmission par des objets personnels est minime, mais si vous recevez un avis de l'école ou du service de garde, traiter les effets personnels (literie, peignes, brosses à cheveux, chapeaux, casquettes et autres accessoires) régulièrement utilisés par la personne infestée selon l'une des méthodes suivantes :

- Faire tremper ces effets personnels dans un shampoing contre les poux (non dilué) pendant 5 à 10 minutes.

OU

- Faire tremper ces effets personnels dans l'eau chaude (environ 65 °C ou 150 °F) pendant 5 à 10 minutes.

OU

- Mettre les vêtements dans la sécheuse au réglage chaud, pendant 20 minutes.

OU

- Faire nettoyer les vêtements à sec.

OU

- Entreposer ces effets personnels pendant 10 jours dans un sac de plastique.

On déconseille fortement de vaporiser des insecticides dans la maison, sur les meubles ou sur les autres objets de l'environnement. Cette mesure est inefficace pour le contrôle des poux de tête. De plus, elle peut représenter un risque important pour la santé des personnes et des animaux exposés de cette façon à un produit potentiellement toxique. Les tapis et divans peuvent être nettoyés avec un aspirateur.

Le présent document peut être consulté à la section *Documentation* du site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux à l'adresse suivante : www.msss.gouv.qc.ca

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec, 2009
Bibliothèque et Archives Canada, 2009
ISBN 978-2-550-56493-5 (version imprimée)
ISBN 978-2-550-56494-2 (version PDF)

